

Кризисная психология изучает личные и социальные кризисы, возникающие из-за внешних или внутренних потрясений.

Кризис – это нарушение стабильного психического равновесия, он наступает тогда, когда обычные выходы из этого состояния не помогают, и человек вынужден искать новый способ справиться с ситуацией или адаптироваться к ней. Кризис – это следствие сильного эмоционального потрясения, он меняет мысли и поведение, что может или ухудшить психологические показатели человека, или, напротив, позволить ему выйти на более высокий уровень развития.

Нормально, если в состоянии стресса человек:

- находится в возбужденном состоянии, испытывает хаос в мыслях и может демонстрировать нетипичное для себя поведение;
- паникует, боится, ощущает непреодолимое желание убежать;
- агрессивен, яростен, напряжен;
- тревожен, беспокоен;
- плачет;
- испытывает зависть, ревность;
- ощущает неконтролируемую нервную дрожь (тремор).

Рекомендации:

1. Глубокие дыхательные упражнения

Вдохните медленно и глубоко через нос, заполните воздухом в живот, а затем грудь. Медленно посчитайте до четырех. Действуйте в своем темпе. Как можно медленнее выдохните через рот, поджав губы.

2. Расслабление

Лягте на спину. Сконцентрируйтесь на вашем дыхании. Медленно расслабьте тело. Начинайте медленно вдыхайте через нос. Не забудьте сделать это медленно. Задержите дыхание на секунду или две. Затем нужно спокойно и легко выпустить воздух. Подождите несколько секунд и повторите упражнение.

3. Отвлечение

Займитесь какой-нибудь деятельностью, начните стирать белье, мыть посуду или делать уборку. Любая выбранная деятельность поможет Вам отвлечься.

4. Музыка

Выберите свою любимую тихую, успокаивающую музыку. Комфортно расположитесь и слушайте в спокойной обстановке.

5. Общение

Поговорите на отвлеченную тему с человеком, которого знаете. Он может находиться рядом с Вами, либо Вы может позвонить ему по телефону. Это даст Вам отвлечься в данном этапе.

Совместно с ребенком вы можете провести следующее арт-терапевтическое упражнение: «Цветик — семицветик»

Данное упражнение проводится с целью оценки и тренировки эмоционального состояния.

Арт-терапия – одна из форм психотерапии, основанная на творчестве и самовыражении. Подход используется как средство для снятия **стресса**, повышения самооценки и осознанности.

В качестве основы возьмите лист формата А3 и заранее нарисуйте на нем цветок большого масштаба. Лучше всего если этот цветок будет не просто нарисован, а еще и обведен рельефным контуром. Создавать контуры можно с помощью клея ПВА, выдавливая его из тюбика тонким жгутом. Когда клей просохнет, лепестки будут отделяться и окрашивать краской их будет проще и аккуратнее. Выдаем детям гуашевые краски и предлагаем раскрасить цветик-семицветик на их усмотрение.

Они могут помочь Вам!

- * Многоканальная служба Детского телефона доверия, работающий под единым общероссийским номером (круглосуточно) – **8 800 200 01 22, 576 10 10, 004**
- * Телефон Кризисной службы ЦППМСП Московского района (пн.- чт.- 10:00 - 20:00, пт.- 10:00-18:00) - **+7(812)246-39-85**
- * Телефон неотложной психологической помощи (круглосуточно) – **051**
- * Телефон «горячей линии» Центра экстренной психологической помощи МЧС России (круглосуточно) – **718 25 16**
- * Телефон экстренной психологической помощи (круглосуточно) – **708 40 41**
- * Институт психотерапии и консультирования «Гармония» (ул. Гастелло, дом 9) – **371 82 20**
- * «Кризисная психологическая служба для детей и подростков» (анонимно, в том числе в случае насилия) – **234 34 00**
- * Телефон доверия «Детский кризисный центр» (круглосуточно) – **371 61 10**
- * Телефон доверия «Молодежная консультация «Ювента» для подростков и молодежи до 18 лет (в области интимных отношений) – **251 00 33**
- * Телефон доверия для детей и взрослых с 9:00 до 21:00 – **476 71 04**
- * Телефон доверия «Подростки помогают подросткам» с 18:00 до 23:00 – **350 41 86**
- * «Дети Онлайн» консультирование по вопросам: как оградить детей от негативного контента, преследование, шантаж, домогательства в Интернете с 9:00 до 18:00 по рабочим дням – **8 800 250 00 15**

Даты и темы встреч:

- 14.09.2022** «Что должны знать родители и подростки о Законе»
- 28.09.2022** «Первый раз в первом классе или сложности адаптации к школе»
- 12.10.2022** «Оказание эмоциональной поддержки детям в кризисной ситуации»
- 26.10.2022** «Чтение с наслаждением. Советы логопеда»
- 09.11.2022** «Буллинг. Кто виноват и что делать?»
- 23.11.2022** «О ком в семье заботиться в первую очередь? Психологические ресурсы личности»
- 07.12.2022** «Распределяем обязанности и говорим о правах в семье»
- 21.12.2022** «Если ребёнок путает и пропускает буквы на письме. Рекомендации логопеда»
- 18.01.2023** «Откуда берутся детские страхи. Как родитель может помочь»
- 25.01.2023** «Когда конфликт нужен и как правильно его решить»
- 08.02.2023** «Надоело учиться... вместо моего ребенка. Как вернуть ответственность»
- 15.02.2023** «Роль поэзии в развитии речи детей. Учим стихи с удовольствием»
- 15.03.2023** «Роль родителя в профессиональном самоопределении подростка»
- 29.03.2023** «Поддержка психологически здорового климата в семье. Говорим о чувствах»
- 12.04.2023** «Родитель – ребенок – школа. Как говорить о конфликтах»
- 26.04.2023** «Что делать если ребенку не интересно ничего кроме гаджетов? Профилактика зависимого поведения»
- 17.05.2023** «Застенчивость и тревожность. О чем должны знать родители»
- 24.05.2023** «Если вместе, то легко! Игры для развития речи будущих первоклассников»



ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ по итогам встречи «Оказание эмоциональной поддержки детям в кризисной ситуации»

ГБУ ДО Центр психолого-педагогической,
медицинской и социальной помощи
Московского района Санкт-Петербурга
Площадь Чернышевского, д. 8.

тел. (812)246-20-55

время записи клиентов:

понедельник-пятница

с 10.00 до 19.00

сайт: <http://cppmsp-mosk-spb.ru>

группа Вконтакте:

